中醫藥養生

中國醫藥大學 中國藥學研究所
中國醫藥研究發展基金會
謝明村

前言(一)

- 道○，可道，非常道，
  名　　，可名，非常名。
- 無○，名天地之始，
  有　　，名萬物之母。(老子)

註：* 天下萬物生於有，
有生於無。
* 無○即是道。

身心靈健康促進
講座

- 國立中興大學 農業暨自然資源學院
- 生物產業推廣暨經營學系

前言(二)

- 一陰一陽之謂道　(周易)
- 陰陽者，血氣之男女也　(內經)
- 孤陰不生，孤陽不長　(老子)
- 津液枯則竭　(內經)

生津茶

- 麥門冬，天門冬，
  石　斛，玉　竹，
  沙　參　各五錢
  適量水煮沸

老子　長生章第五十九

- 治人事天莫若嗇
- 養生長年貴在嗇

菜根譚　明・洪自誠

- 路要讓一步
  味須減三分
- 心善而子孫盛
  根固而枝葉榮

內經 上古天真論

- 上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰。
- 今時之人，年半百而動作皆衰者。
- 上古之人，其知道者，法于陰陽，
  和于術數，食飲有節，起居有常，
  不妄作勞，故能形與神俱。

內經 上古天真論

- 今時之人不然也，以酒為漿，
  以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，
  以耗散其真，不知持滿，起居無節，
  故半百而衰也。

內經　四氣調神大論

- 聖人春夏養陽，秋冬養陰。
- 陰陽四時者，萬物之終始也，
  死生之本也，逆之則災害生，
  從之則癒疾，是謂得道。
- 聖人不治已病治未病，
  不治已亂治未亂。

食養

- 大毒治病，十去其六，
  常毒治病，十去其七，
  小毒治病，十去其八，
  無毒治病，十去其九，
  穀肉果菜，食養盡之。
  無使過之，傷其正也。

(素問五常政大論)

藥膳(食療)

1. 藥膳(食療)係運用食物(食養)及中藥的性味、功能，用以防病治病及養生保健之學科。

2. 藥食同源：(素問四氣調神大論)

丁香柿蒂湯（病因脈治）

- 丁香 8，柿蒂 8，人參 4，生薑 2
- 補氣溫中，降逆止呃。
- 適用於久病體虛，脾胃不振，胃中虛寒所致之呃逆。

神農本草經—藥膳之祖

A.　上藥一百二十種為君，主養命以應天，無毒，多服久服不傷人，欲輕身益氣，不老延年者，本上經。

(1)屬營養強壯藥，如人參、菖蒲、茯苓、大棗、黃耆、菟絲子、蛇床子、枸杞子、五味子、車前子、地黃、川芎可經常服用。

但丹砂、朴硝等雖列為上品，不可多服、久服。

神農本草經—藥膳之祖

<u>五子衍宗丸</u> (丹溪心法)

- 枸杞子 4　　菟絲子 4　　覆盆子 2
  五味子 0.5　　車前子 1
- 為補陽劑，治氣血不足，諸虛百損，腰膝酸軟，元陽衰敗，下體痿弱。
- 臨床上治糖尿病，有保肝作用。

神農本草經—藥膳之祖

B.中藥120種為臣，主養性以應人，無毒有毒，斟酌其宜，欲遏病補虛羸者，本中經。

（1）指對疾病有抑制作用及保護生理機能之藥物，如百合、當歸、芍藥等，可以斟酌使用於藥膳中。

神農本草經—藥膳之祖

(2)四物湯

地黃　　滋補 (本經上品)
當歸　　補血 (本經中品)
芍藥　　養血 (本經中品)
川芎　　行氣 (本經上品)

1. 本方出自和劑局方，為補血要方。
2. 治各種貧血症、月經異常、更年期障礙、產前產後諸病。
3. 胃腸虛弱、胃寒、胃下垂、易腹瀉者慎用。

神農本草經—藥膳之祖

C. 下藥125種為佐使，主治病以應地，多毒不可久服，欲除寒熱邪氣，破積聚愈疾者，本下經。

(1) 指有劇毒之藥物，如大戟、附子、商陸、杏仁等應慎用。

(2) “何首烏雞”藥膳中常含有附子，應考慮其使用量及身體狀況。

何首烏（補益劑）

【別名】地精、夜交藤根

【來源】為蓼科(Polygonaceae)植物何首烏 Polygonum *multiflorum*的乾燥塊根

【鑑別】皮部有4~11個類圓形異型維管束環列，形成雲錦狀花紋，中央木部較大，有的呈木心。

黃藥子

【別名】本首烏、山慈菇、黃獨、山芋、
金線吊蝦蟆

【來源】為薯蕷科(Dioscoreaceae)
黃獨(Dioscorea *bulbifera*)的塊莖。
四至五月發苗時，掘取塊莖，晒乾，
或切片晒乾，稱首烏、本首烏。
補腎黑髮，為滋養強壯劑？

【成分】含薯蕷皂苷元(diosgenin) 0.45%
、鞣質等。

【功效】苦，平。清熱涼血，解毒消癭。用於咽喉

腫痛，癰腫瘡毒，蛇蟲咬傷，甲狀腺腫。

（注意）：本品不宜久服，多服（腎衰竭、肝昏迷）。凡脾胃虛弱、肝臟疾患者慎用。

春季陽氣升發宜補氣養陽

1．**黃耆枸杞茶**

黃耆（白皮耆）	20 克
枸杞	10 克
紅棗	10 顆
當歸	1 片

2．**天麻魚**

天麻	20 克
川芎	10 克
茯苓	10 克
人參	5 克

夏季炎熱宜清熱解暑

1．<u>養心茶</u>

魚腥草　　　　1 斤

枸杞莖葉　　　半斤

用適量水煮沸

2．<u>清熱養心茶</u>

金銀花

菊　花

魚腥草 各等份

用適量水煮沸

陰癢外洗劑

- 蛇床子 50克　黃柏 50克
  苦　參 50克　防風 20克
  生百部 30克　白礬 10克

  以上研粉，溫水浸洗。

秋季天氣乾燥宜平補涼爽

- <u>桑菊枸杞茶</u>

桑葉	9克
菊花	9克
枸杞子	9克
決明子	6克

用適量水煮沸

冬季寒冷宜滋補養陰

- **山藥紅棗糯米粥**

山藥	40克
紅棗	5克
糯米	200克
白糖	適量

補中益氣，脾胃虛弱

山藥

基原：薯蕷科植物薯蕷Dioscorea *opposita* Thunb.的根莖。

植物形態：纏繞草質藤本，莖通常帶紫紅色，單葉在莖下部互生，中部以上對生，葉片卵狀三角形至寬卵狀，變異大，基部深心形。

採　　收：秋季挖根莖

成　　分：山藥儲藏性蛋白質dioscorin、黏液質、
薯蕷皂苷元Diosgenin、多巴胺dopamine
、山藥鹼batatasine、膽固烷醇
cholestanol、氨基酸、甘露糖、
多酚氧化酶、糖蛋白。

藥　　理：降血糖、調整胃腸運動、抗氧化

功能主治：補脾養胃、生津益肺、補腎澀精、
脾虛食少、尿頻、虛熱消渴。

出　　典：神農本草經上品。

品　　種：全世界約250種，大陸約80種，臺
灣約20種。

食法製作：可製糕點，餅乾，山藥粥，山藥湯圓。

藥膳食用（以下用量1人份）：

1.山藥羊肉粥：山藥50克，羊肉50克，生薑3片，蔥白2條，胡椒2克，紹興酒、食鹽少許。

食　療：補脾益腎，小兒營養不良，陰虛發熱。

2.山藥炖羊肚：山藥100克，羊肚100克，生薑三片，蔥、食鹽、酒各適量。

食　療：補脾胃，養肺腎。脾胃虛弱，預防糖尿病。

3.山藥粥：山藥30克，粳米15克，白糖少許。

食　療：補益脾胃。脾胃虛弱，體虛無力。

4.山藥赤小豆粥：山藥30克，赤小豆30克，白糖少許。

食　療：清熱，利濕，止痢。疲勞腹脹，大小便不調。

5.淮山芝麻糊：山藥15克，黑芝麻120克，粳米60克，冰糖120克。

食　療：滋陰補腎。肝腎虛弱，病後體虛，鬚髮早白。

6.山藥湯：山藥50克，紅棗6粒，生薑3片煮湯。

食　療：滋養，強壯，補體虛。預防糖尿病。

- 人無千日好
- 花無百日紅
- 自恨枝無葉
- 莫怨太陽偏

(昔時賢文)

老化的定義

1. 目前對老化還沒有一個肯定的定義。
2. 因此為何會引起老化，這項問題尚處於摸索階段。
3. 小孩出生後隨歲月的增加而「成長」這過程並不是「老化」。
4. 同樣，成年人年齡的增加，也不是老化
5. 所謂的「老化」，或是「老邁」是指什麼？

老化（Aging）

1. 隨著時間的流逝，而使身體組織產生變化的過程。
2. 細胞進行變化時所產生的副產物。
3. 使身體、組織、細胞的機能隨著時間的流逝而降低。
4. 失去對環境的適應力。
5. 身體抵抗力減弱。

老化的特徵

1. 老化的第一個特徵，是老化為非可逆性的。
2. 老化的個人差異極大，沒有一定的模式。
3. 有人80多歲腦記憶還很強，有些人剛過60，腦已老化不堪使用。
4. 人一旦老化，其對環境的適應能力會降低。

老化的表現

1. 型態的老化
2. 感覺器官功能下降
3. 神經運動機能緩慢
4. 記憶減退
5. 性格改變
6. 神經（腦）、內分泌及免疫等系統功能降低。

腦動脈硬化

1. 人一旦年老後，腦血管硬化；因此流入腦中的血流量就減少。
2. 腦血管產生變化 →血管封閉 →腦梗塞。
3. 封閉的是較大的動脈→ 喪命。
4. 封閉的是較小的動脈→ 側流功能。
5. 年老側流功能無法順利執行→ 腦組織壞死→癡呆。

腦的老化與癡呆

1． 癡呆是老化的明證。
2． 老化－失去智慧的能力。
3． 健忘－智慧能力的下降。
4． 忘記剛吃下什麼東西，忘記久未謀面的親友名字。

老齡化社會

一. 根據內政部統計2006年台灣地區65歲以上老年人口已達 229 萬人(佔總人口10 %)

二. WHO: 當老年(65歲以上)人口佔總人口數7 %時,稱老齡化社會

三. 台灣失智症的盛行率在65歲以上的老年人為2.4~5.0 % (5~10 萬癡呆症病人)

四. 阿茲海默症約佔癡呆症病人的60 % (台灣阿茲海默症的病人估計有3~6 萬人)

智能障礙之病因

- <u>**癡呆症**</u>
- 巴金森氏症
- 腦血管病變
- 糖尿病
  - 造成神經病變及神經傳導變慢，降低神經可塑性，引發智能障礙

癡呆症與健忘症

- 進行性健忘症（anterograde amnesia）
  - 對剛學習之事務無法記得
  - 65歲以下之癡呆症
- 退行性健忘症（retrograde amnesia）
  - 對以前經驗之事務遺忘
  - 65歲以上之癡呆症

阿爾茲海默氏病臨床症狀

1. 臨床上心智的變化是慢慢進行，無法確知是何時開始的，通常最初的表現是健忘，忘記重要的事情、東西放在哪裡？剛吃過飯，但忘了吃過飯。
2. 病人對很久以前的事往往還記得很清楚（遙遠的記憶），反而是對最近的一些事情無法記起來（最近的記憶）。
3. 隨著疾病的惡化，大腦功能逐漸出現問題，病人往往講話講到一半時，因找不到要接下去的字而停頓下來。

阿爾茲海默氏病臨床症狀

4. 寫字亦會有結構異常，找不到適當用字，算錯錢，視覺空間迷失，迷路，幻想。
5. 社交方面：應對技巧逐漸減退，不愛與人接觸，與朋友逐漸疏遠。
6. 病情嚴重時：

不會使用日常用具（筷子、刮鬍刀……..），步行困難，最後無法走路，捲縮在床，大小便失禁，無法照顧自己飲食，最終常因吸入性肺炎而死亡。

腦血管痴呆症

1. 一般人對腦中風粗淺印象是會「半身不遂」。
2. 如一而再，再而三的多發性腦中風則會導致失智症。
3. 中風因屬突發，可明確知道發生日期及時間（阿茲海默氏症，病程緩慢，臨床尚不知其病情何時發生）
4. 病人一次又一次中風，病情則一次又一次突然的惡化。
5. 中風常會導致半邊肢體無力。

中醫衰老理論

- 中醫『衰老』理論主要在於
  - 『腎衰』
  - 『氣衰』
  - 『血瘀』

益志類中藥

一.　神農本草經記載之『益志』類中藥共有22種：

- 上品14種：石菖蒲、人參、黃連、木香、巴戟天、杜仲、赤芝、遠志、龍膽等。
- 中品7種：通草、淫羊藿、鹿茸等。
- 下品1種：浪蕩子。

二.　本草綱目更添加了數種中藥如：天麻、薯蕷、香附、何首烏等；刪除了浪蕩子。

天麻之本草記載

一. 來源：蘭科植物天麻*Gastrodia elata* Blume的乾燥塊莖。

二. 名稱：

1. 神農本草經，原名“赤箭”。
2. 藥性論，始稱“天麻”。
3. 藥性論，又稱“定風草”。

天麻之現代藥理研究

1. 無急、慢性毒性
2. 鎮靜作用：降低囓齒類動物之運動活性
3. 鎮痛作用
4. 抗痙攣作用：降低兔子痙攣發作次數及電位
5. 擴張腦血管，增加腦血流作用
6. 擴張冠狀動脈作用
7. 擴張週邊血管，降壓作用
8. 抗發炎作用

益智方劑(補益劑)

一．中藥之臨床用藥特色在於方劑之配伍運用

1. 君臣佐使的處方用藥方法
2. 七情合和的處方用藥方法

二．補益劑

1. 補氣劑：補中益氣湯、四君子湯
2. 補血劑：歸脾湯、四物湯
3. 補陽劑：天王補心湯、腎氣丸、右歸丸
4. 補陰劑：六味地黃丸、左歸丸

補中益氣湯

一．組成：黃耆、人參、白朮、炙甘草、當歸、陳皮、柴胡、升麻、生薑、大棗

二．現代藥理

1. 對實驗性脾虛證有改善作用
2. 抗腫瘤
3. 增強免疫力
4. 增強精子活動力
5. 抗放射線損傷作用

歸脾湯(濟生方)

一．組成：白朮、黃耆、茯神、龍眼肉、酸棗仁、人參、木香　、炙甘草

二．主治：思慮過度

三．現代藥理

1. 抗貧血作用
2. 增強免疫力作用
3. 鎮靜作用

天王補心丹(攝生秘剖)

一．組成：生地、麥冬、天冬、當歸、五味子、柏子仁、酸棗仁、人參、丹參、玄參、白茯苓、遠志、桔梗

二．主治：陰虛血少、心失所養、虛煩少寐

三．現代藥理

1．　對實驗心肌梗塞有保護作用

2．　安神作用

六味地黃丸

一． 組成：熟地黃、山茱萸、山藥、茯苓、澤瀉及丹皮

二． 方義：

1． 君藥：熟地，滋腎填精
2． 臣藥：山茱萸及 山藥，補益脾肝腎而固精
3． 佐藥：苻苓滲脾濕、澤瀉輕腎火及丹皮瀉肝火

三． 現代藥理研究：具抗衰老及抗氧化之作用【孫淑英(北京中醫藥大學學報，1994)】

一． 身體老化程度的檢查法

- 誰都不願意承認自己已經老了，但矛盾的是，有時如何又會不禁自問自己是否老了？
- 目前沒有以一個關於老化的標準定義
- 通常以外表上變化，如白髮、禿頭、牙落、視力……來判定老化。但事實上，卻存再有相當個人的差異

二.　日野原重明博士法

- 測試方法：

  先閉起眼睛，單腳站立，紀錄維持不動的秒數
- 40-50歲：10秒以上
- 65-59歲：5秒以下
- 75-79歲：3秒以下
- 本法可以測試維持身體各部位動作的各種反射，及深度感覺等綜合機能的老化程度

預防痴呆的第一種方法

動脈硬化與高血壓的關係

1. 血液中的高脂肪加上高血壓就會急速地使動脈硬化
2. 動脈硬化的最大原因是高脂血症
3. 高膽固醇血症是造成缺血性心臟疾病之主要原因

預防痴呆的第二種方法

別常食用高卡路里的食物

1. 痴呆與高卡路里食物有非常深的關係
2. 因食用高熱量食物，使人體出現多餘的脂肪
3. 多餘的能量會肥胖➔動脈硬化➔心臟負荷增加➔高血壓（糖尿病）
4. 高熱量食物➔肥胖➔運動不足➔運動困難➔腦循環不良

預防癡呆症的第三種方法

運動可使新陳代謝加速：

1. 防止老化的過程中，運動和飲食同樣重要
2. 若從年輕就進行某些運動的人，年紀大了，仍可繼續進行這些運動
3. 若中老年才要開始運動，必須要檢查是否身體適合運動項目

4. 運動對防止老年痴呆有非常大的效力，但要注意：骨折、心臟病發作等意外事件
5. 運動可使腳力強健➔防治肌肉萎縮➔防止腿部骨骼的老化
6. 運動可使腦運動中樞和知覺中樞活絡起來。
7. 運動可以延遲腦的老化

預防痴呆的第四種方法

一．每天保持年輕的心境

二．從有氣無力的人生觀轉變成積極的人生觀

三．工作應該盡快並確實的完成

四．任何事情不能太依賴別人

參考書籍

1. 林茂村：防止大腦功能衰退
2. 邱浩彰：失智症的認識與頭腦保健
3. 葉炳強：癡呆症患者的認識與照顧
4. 大友英一：老年痴呆防治法
5. 松家豐：痴呆食療法